

GEDÄCHTNIS UND BEWEGUNG

Ein Kombinationstraining für Körper und Geist

Merkfähigkeit, Konzentration und Orientierung können wie die Muskeln und das Gleichgewicht trainiert und verbessert werden.

In diesem Kurs lernen Sie auf lustvolle Weise einfache Übungen für Ihre geistige Fitness sowie zur Sturzprophylaxe und Beweglichkeit kennen. Sie werden sicherer und fördern Ihr Wohlbefinden.

Anschliessend gemütliches Zusammensein bei Kaffee.

Sie sind jederzeit zum Schnuppern willkommen!



GEDÄCHTNIS UND BEWEGUNG

Pro Senectute Kanton Zug

041 727 50 50

Aegeristrasse 52

6300 Zug

info@zg.prosenectute.ch

www.zg.prosenectute.ch

Zeit

Freitag, 9–10 h

(Ganzjahreskurs mit wenigen Ausnahmen)

Ort

Jugendtreff, Zentrum Chiematt, Steinhausen

Leitung (abwechselnd)

Theres Gisler, Gedächtnistrainerin SVGT, esa-Leiterin

Helen Uster-Kurmann, Gedächtnistrainerin SVGT, esa-Leiterin

Kosten: Fr. 160.-* pro Kurseinheit

*Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Steinhausen im Rahmen von
«Gesund altern im Kanton Zug»

Hinweis:

Die genauen Kursdaten finden Sie unter

www.zg.prosenectute.ch
